

# PartAge

Le magazine de Pro Senectute Vaud N° 7 – 2025

## Une étude démontre que la prévention permet de faire des économies

Zoom

2

### Sommaire

Débat

Logements  
adaptés : petites et  
grandes communes  
face au défi du  
vieillessement 6

ReportAge

Lutter contre la  
fracture numérique 7

Ma vie, ma retraite

Madeleine, capitaine  
de sa propre vie 8



**Martina Chyba**  
Journaliste RTS,  
chroniqueuse  
et écrivaine

### L'invitée

Il y a comme ça des petits signaux. Le jour de mes 50 ans, j'ai reçu dans ma boîte aux lettres un bon pour une mammographie et une proposition d'abonnement pour le magazine *Générations*. Joyeux anniversaire ! À la même époque, mon charmant gynécologue m'a annoncé que, je cite : « votre risque de grossesse est désormais nul ». M'approchant désormais dangereusement des 60 ans, je suis la cible régulière de publicités proposant des ateliers pour « préparer ma retraite ». Et tout récemment, j'ai reçu une lettre de mon assurance-maladie qui m'a fait ma journée.

L'intitulé du courrier, en gras, je ne me mens pas, je juuure que c'est vrai, c'était « bonjour vieillissement ». Suivaient des offres pour « vieillir en bonne santé ». Et quelles offres ! Gym contre l'ostéoporose, prévention des chutes, soins à domicile et EMS, décharge des proches aidants et... directives anticipées ! Haha ! Je résume, à 59 ans, pour eux, on est déjà quasiment en fin de vie. Eh, les amis de la santé, vous savez que nous seniors, on court des marathons ? Qu'on bosse encore comme des dingues ? Qu'on s'inscrit sur

des sites de rencontres ? Qu'on fait l'amour plus souvent que les jeunes ? Que des tas d'événements n'existent que grâce à notre bénévolat ? Qu'on crapahute dans le désert, à 3000 mètres d'altitude ou dans la jungle ? Qu'on porte nos petits-enfants ? Qu'on aide nos parents en fin de vie ?

Eh bien moi, je vais vous dire, finalement tous ces petits signaux, j'adore. D'abord cela me fait rire, et comme nous le savons au plus haut niveau de l'État dans ce pays, rire c'est bon pour la santé. Ensuite, le privilège de l'âge (il faut bien qu'il y en ait, tout de même) c'est de pouvoir s'en foutre. Le temps qui reste sera à savourer, comme une nouvelle liberté, comme le carré de chocolat avec le café. J'ai mal partout, mais je suis bien vivante, et je compte bien aller taper les 90 ans, voire plus si entente.

## Zoom

# Vivre longtemps et en bonne santé : une étude démontre que la prévention permet de faire des économies

Titulaire de la Chaire UNESCO « ÉducationS & Santé », Didier Jourdan a dirigé, en partenariat avec Pro Senectute Vaud, une revue de littérature internationale de plus de 2000 études portant sur l'efficacité des mesures de prévention et de promotion de la santé à destination des seniors. Objectif : déterminer si ces interventions sont efficaces d'un point de vue économique et quels facteurs conditionnent leur rentabilité. Entretien.

## Qu'est-ce qui a motivé la réalisation de cette revue de littérature ?

La viabilité financière du système de santé est une préoccupation récurrente en Suisse. Aujourd'hui, cette question est souvent associée à celle du vieillissement de la population : la hausse des coûts de la santé serait le corollaire de l'accroissement du nombre de seniors au sein de la société. La recherche existante montre cependant que ce sont plus spécifiquement les soins prodigués durant la dernière année de vie qui génèrent d'importantes dépenses pour la collectivité, et qu'un senior en bonne santé n'engendre pas plus de coûts qu'une autre personne en bonne santé. L'enjeu n'est donc pas le vieillissement de la population en tant que tel, mais plutôt la promotion du « bien vieillir » par le biais de mesures sociales et de santé publique à destination des personnes âgées. La littérature est très riche dans ce domaine et tend à montrer que ces interventions sont en tout cas efficaces d'un point de vue socio-sanitaire. La question de leur rentabilité économique se pose, d'où l'intérêt de notre revue.

## Comment ces mesures sociales et de prévention agissent-elles sur les coûts sanitaires liés à l'âge ?

La santé est la résultante de l'interaction de plusieurs facteurs à la fois biologiques, comportementaux, sociaux et environnementaux. L'accès aux services de santé,

les interventions médicales ou la qualité des soins ne représentent qu'une petite partie de l'équation. Ce qui est décisif, ce sont les conditions sociales dans lesquelles les individus évoluent ainsi que leurs comportements : un senior qui bouge, qui habite dans un logement adapté, qui mange bien, qui se sent utile, intégré, et qui entretient un bon réseau pour l'aider en cas de besoin vivra plus longtemps en bonne santé que son voisin qui n'aurait pas cette chance. Agir sur ces facteurs-là, c'est favoriser le « bien vieillir », retarder le moment où les personnes âgées entrent dans la dépendance, réduire le nombre d'hospitalisations voire l'intensité des soins en fin de vie, et au bout du compte, limiter les coûts pour la collectivité.

## Sur quels types de mesures portaient les études analysées dans votre revue de littérature ? Et quelles sont les interventions les plus rentables ?

Nous avons analysé des études portant sur sept familles d'interventions : les activités physiques, les activités psychocorporelles, les activités centrées sur la santé mentale et la prévention du déclin cognitif, les activités centrées sur le développement des connaissances et des compétences, les activités culturelles, le travail social communautaire et les logements adaptés. Nous avons choisi de ne nous concentrer que sur les mesures dont l'efficacité socio-sanitaire est prouvée et nous avons découvert qu'une majorité était également efficace du point de vue économique. Les interventions centrées sur la promotion des activités physiques et psychocorporelles chez les seniors se révèlent particulièrement rentables, car elles préviennent très bien les chutes. Celles-ci sont responsables d'un grand nombre d'hospitalisations et d'entrées en EMS et coûtent donc très cher. Une étude américaine démontre par exemple un retour sur investissement de 127 % pour un programme d'activités axé sur l'équilibre et le renforcement musculaire à destination de seniors de plus de 80 ans. Une autre étude, menée en Australie, estime que chaque dollar investi dans l'organisation de cours de Tai Chi permet d'économiser 4,20 \$ en coûts de santé, soit un retour sur investissement de 420 %.

## Est-il possible d'évaluer le rapport coût-efficacité de toutes les interventions ?

Il est plus difficile d'évaluer le rapport coût-bénéfice de certaines familles de mesures moins étudiées. Par exemple, les données sur la littératie en santé — c'est-à-dire la capacité des individus à accéder, comprendre, évaluer et utiliser l'information pour prendre des décisions en matière de santé — restent relativement parcellaires. Nous savons que des interventions visant à prévenir le diabète ou le déclin fonctionnel par le biais de programmes éducatifs fonctionnent, mais nous ne pouvons pas affirmer qu'elles sont rentables avec la même certitude que pour d'autres types de mesures.

## Quelles sont les conditions qui semblent favoriser la rentabilité des interventions que vous avez passées sous revue ?

Le niveau de qualification des bénévoles et des professionnels en charge de l'intervention est primordial. En outre, l'activité doit s'inscrire dans la durée, avec une fréquence d'une à deux fois par semaine sur une période d'au moins quatre mois. Nous constatons que les interventions en distanciel sont efficaces, mais moins que les interventions en présentiel. La proximité est un facteur crucial : une activité doit être proposée dans l'environnement immédiat des bénéficiaires et, bien sûr, répondre aux besoins exprimés par les personnes âgées elles-mêmes.



### Prof. Didier Jourdan

Titulaire de la Chaire UNESCO « ÉducationS & Santé » et directeur du Centre Collaborateur OMS « pour la recherche en éducation et santé »



**Au vu des résultats de votre étude, quelles recommandations adresseriez-vous aux pouvoirs publics?**

Notre revue de littérature démontre que les mesures de prévention et de promotion de la santé auprès des seniors génèrent des économies substantielles. Il apparaît dès lors essentiel de renforcer et de soutenir leur mise en œuvre en créant des conditions-cadres favorables aux acteurs communautaires qui les proposent. Et comme la qualité et la rentabilité de ces interventions reposent sur leur proximité aux bénéficiaires et le niveau de qualification des professionnels, je pense que nous gagnerions à nous appuyer sur les Communes et le réseau associatif, ainsi qu'à revaloriser le secteur social, aujourd'hui en manque de reconnaissance.

## Les seniors, un moteur économique sous-estimé

Souvent perçus comme de grands consommateurs de soins coûteux pour la collectivité, les seniors sont en réalité une force économique majeure en Suisse: ils s'engagent bénévolement dans des associations, gardent leurs petits-enfants, soutiennent leurs proches dépendants, transmettent leurs compétences, participent à la vie culturelle... Autant d'activités essentielles qui créent une importante valeur ajoutée pour notre société. Dans cette optique, les mesures sociales et les actions de prévention ne devraient pas être considérées comme une charge, mais comme un investissement stratégique. Ces interventions contribuent non seulement à réduire les coûts de santé en retardant l'entrée des personnes âgées dans la dépendance, mais aussi à prolonger leur précieuse contribution sociale et économique.



## Pro Senectute Vaud: une approche intégrée pour le bien-être des seniors

Engagée en faveur des personnes âgées depuis plus de 100 ans, Pro Senectute Vaud propose une large gamme de prestations: soutien social, activités, formations, logements adaptés, etc. L'association se réjouit qu'une étude scientifique confirme l'efficacité de ces interventions et leur rentabilité. Cette reconnaissance conforte la mission de Pro Senectute Vaud et rappelle l'importance d'investir dans des actions sociales préventives, bénéfiques à la fois pour les personnes âgées et pour la collectivité.

**Pour consulter l'étude dans son intégralité:**  
[www.vd.prosenectute.ch/etude-prevention](http://www.vd.prosenectute.ch/etude-prevention)

# Les sept types d'interventions efficaces et rentables pour les personnes âgées

Le professeur Didier Jourdan et son équipe se sont intéressés à sept catégories d'interventions généralement proposées aux personnes âgées. Toutes ont fait leurs preuves sur les plans sanitaire et social — autrement dit, elles favorisent la santé physique des seniors et leur maintien dans la vie sociale — et génèrent également des retours économiques positifs.

Voici, dans l'ordre, les activités les plus efficaces et efficientes:



### 1. Interventions centrées sur l'activité physique

Programmes d'exercices à domicile, renforcement musculaire et réentraînement de l'équilibre, etc.



### 2. Interventions psychocorporelles

Yoga, Tai Chi, Qi gong, méditation en pleine conscience, Pilates, etc.



### 3. Interventions centrées sur la santé mentale et la prévention du déclin cognitif

Exercices visant à améliorer significativement les compétences cognitives des personnes âgées autonomes vivant à domicile: exercices de mémoire, de raisonnement, de résolution de problèmes et de traitement de l'information, etc.



### 4. Interventions centrées sur le développement des connaissances et des compétences

Activités stimulant les compétences psychosociales, ateliers de formation (individualisés ou en groupe) portant sur l'utilisation des nouvelles technologies, les compétences en santé, etc.



### 5. Interventions centrées sur les activités culturelles et artistiques

Activités artistiques comme l'engagement dans une chorale, des ateliers de peinture, des cafés culturels alliant espace de rencontre et création, etc.

Outre ces activités, deux autres types d'interventions constituent des fondements incontournables de l'action sociale:



### 6. Interventions centrées sur le soutien aux aînés et le travail social communautaire

Conseil, orientation et accompagnement par des assistants sociaux qualifiés, groupes de soutien et activités sociales, promotion des droits et du bien-être des personnes âgées, développement de réseaux de proximité, etc.



### 7. Interventions centrées sur les conditions de logement

Logement privé avec dispositifs de soutien, logement équipé d'un système d'appel d'urgence, logements protégés, adaptation des logements existants, etc.

## Brèves

### Un vent nouveau au sein de la direction élargie

À la suite de plusieurs départs à la retraite, l'équipe de la direction élargie de Pro Senectute Vaud — composée des membres de la direction et des responsables d'unités — s'est enrichie de nouveaux cadres. L'association a ainsi la chance de pouvoir compter sur des experts dans leurs domaines respectifs, apportant un regard neuf, des compétences complémentaires et une nouvelle dynamique favorable à l'évolution stratégique de l'organisation.



De gauche à droite :

**Vincent Pécelet** (Activité physique et santé), **Karine Tassin** (Information et bénévolat), **Marc Favez** (Habitat et travail social communautaire), **Morgane Krattinger** (RH et administration), **Colin Ballif** (Service social), **Tristan Gratier** (Directeur), **Charlotte Christeler** (Communication), **Costantino Serafini** (AvantAge Suisse romande), **Véronique Garcia** (Action sociale régionale) et **Pascal Fellay** (Finances et IT)

### Des bancs pour faire du stop à Château d'Œx

Depuis le mois d'avril 2024, plusieurs bancs publics de Château d'Œx sont munis d'un panneau signalétique mobile «J'te pousse». Grâce à un système de plaquette coulissante révélant ou cachant la mention «STOP», les usagers peuvent faire connaître leur souhait de faire de l'auto-stop pour de courts trajets. Menée en collaboration avec la commune, cette initiative du groupe de travail Seniors et Paysages de Pro Senectute Vaud est appelée à grandir et à s'étendre dans d'autres communes.



### Faciliter l'accès des seniors aux démarches en ligne

En 2024, Pro Senectute Vaud a lancé un nouveau service gratuit et personnalisé afin d'aider les personnes de 60 ans et plus à se familiariser avec les démarches administratives et financières sur internet. En l'espace de 8 à 10 sessions réparties sur une période de 4 mois, ce service offre un soutien ponctuel pour favoriser l'autonomie des seniors dans l'utilisation des outils en ligne. Cette prestation s'ajoute à l'offre déjà existante pour faciliter la transition des seniors vers le numérique.

### Assemblée générale 2025 : engagement et innovation à l'honneur

L'assemblée générale annuelle de Pro Senectute Vaud s'est tenue le 15 mai à Pully, marquant le bilan d'une année 2024 riche en réalisations. Le président de l'association, Laurent Wehrli, ainsi que son directeur, Tristan Gratier, ont salué les efforts stratégiques et opérationnels réalisés grâce à l'engagement des équipes et des membres de la direction. Malgré les défis liés au financement, l'association a réussi à étoffer son offre avec des projets novateurs, toujours en phase avec les besoins variés des seniors vaudois. Pro Senectute Vaud a également souhaité la bienvenue à 11 nouvelles communes membres, portant leur nombre total à 171. Ces nouvelles adhésions témoignent de la volonté de l'association de renforcer activement ses liens avec les communes vaudoises. L'événement s'est conclu par une conférence captivante du journaliste Massimo Lorenzi. Il a partagé son parcours, sa vision de son métier ainsi que quelques réflexions personnelles sur sa retraite à venir.



De gauche à droite :

**Laurent Wehrli** (Président de Pro Senectute Vaud) et **Massimo Lorenzi** (Journaliste)

### Assistance à la maîtrise d'usage : construire, rénover, transformer... adapter !

Notre association propose désormais un accompagnement spécialisé pour les projets immobiliers destinés aux seniors, en offrant les services d'une architecte experte en aménagement inclusif et en architecture sans obstacle. L'objectif est de garantir l'accessibilité, de favoriser l'autonomie des personnes âgées et de répondre concrètement à leurs besoins. Cette offre sur mesure comprend notamment la relecture de plans, des conseils pour adapter les bâtiments existants ainsi qu'un accompagnement dans les démarches participatives intégrant les usagers et les professionnels.

Pour toute demande, contacter Jeanne De Bussac au 021 646 17 21 ou par e-mail : [jeanne.debussac@vd.prosenectute.ch](mailto:jeanne.debussac@vd.prosenectute.ch)

## Relais citoyens : de la Vallée de Joux au reste du canton

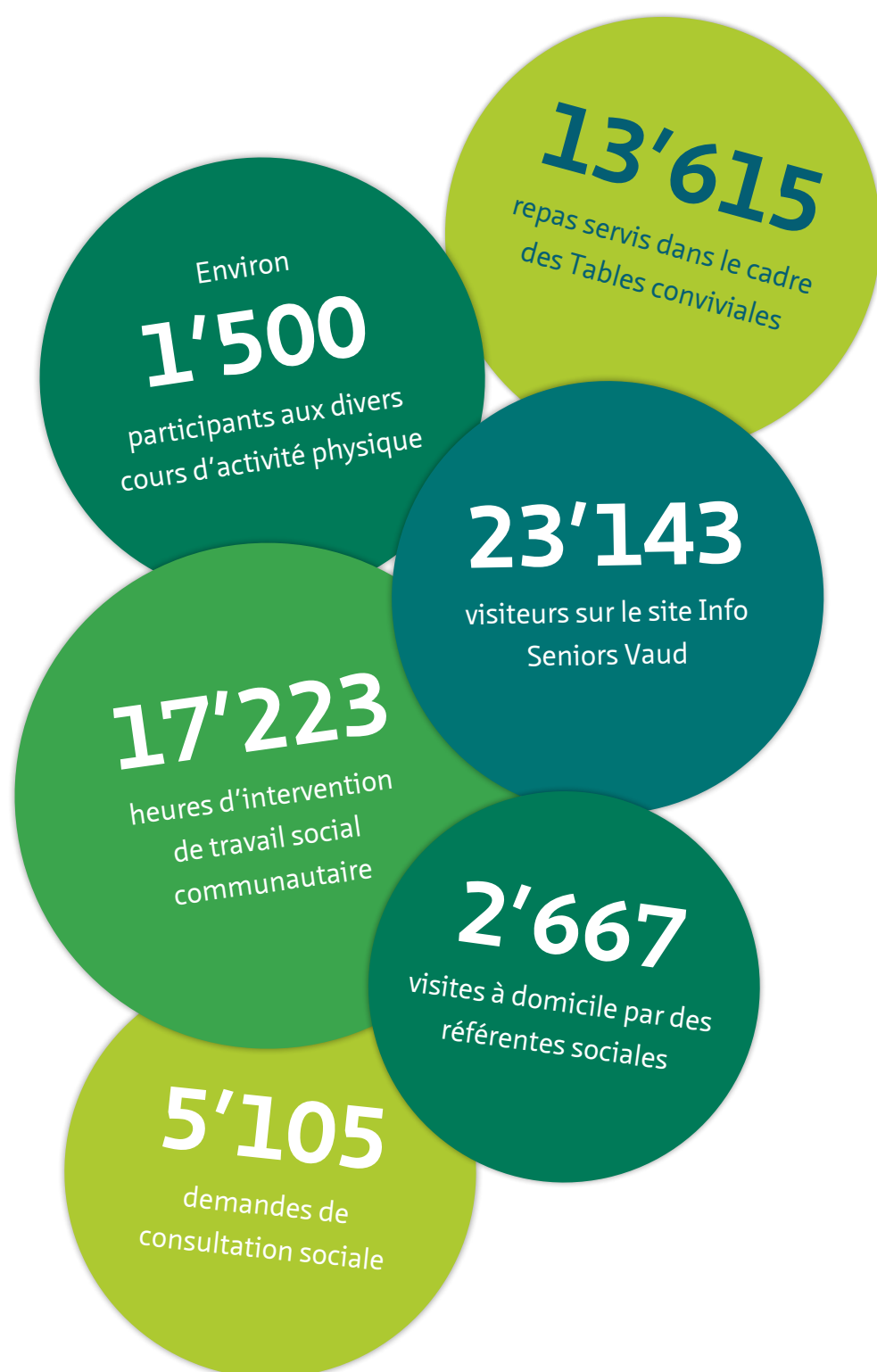
Lancé en septembre 2024 par Pro Senectute Vaud à la Vallée de Joux, avec le soutien du programme cantonal «Vaud pour vous», le projet pilote des «Relais d'Information Citoyens» a rencontré un accueil très favorable. S'appuyant sur un réseau de pairs spécifiquement formés pour accompagner les seniors, il vise à agir de manière préventive et locale auprès de la population âgée. À l'heure du bilan, onze retraités signataires d'une charte se sont engagés aux côtés de leurs concitoyens. Leur mission : écouter, informer, orienter ou accompagner les personnes de 60 ans et plus vers des activités, des services ou des professionnels du social et de la santé. Ce modèle, fondé sur la proximité et le lien social, a permis d'assurer une cinquantaine d'accompagnements. À l'aune de ces résultats, son déploiement est prévu dans d'autres communes vaudoises dès septembre 2025.

Plus d'informations : [www.ricvaud.ch](http://www.ricvaud.ch)

Voir la vidéo de présentation :



## Chiffres-clés 2024



## La colonne de Tristan Gratier

# Remonter la moyenne, avec les bons moyens

Chères lectrices et chers lecteurs,

Dans la rubrique Zoom de ce journal, nous revenons sur les mesures de prévention et de promotion de la santé « au sens large » chez les seniors. Première bonne nouvelle que nous amène le chercheur Didier Jourdan, l'efficacité de ce type de mesures est scientifiquement prouvée au niveau international et il n'y a pas de raisons de renoncer à passer à l'action ! À relever qu'en matière d'années de vie en bonne santé après la retraite, la Suisse ne réalise qu'une performance assez moyenne.

Deuxième bonne nouvelle à retenir : les acteurs communautaires de proximité sont les mieux placés pour mettre en œuvre des politiques d'accompagnement du vieillissement démographique. Lorsqu'ils s'entendent pour combiner leurs atouts, les communes et le réseau associatif constituent même une première ligne d'action très efficace. Ceci suppose évidemment qu'à l'échelon supérieur, on leur en donne la responsabilité, et les moyens qui vont avec.

Troisième bonne nouvelle : le contribuable y trouve aussi son compte. Agir sur le terrain social en amont pour la santé des personnes âgées est un investissement qui rapporte, matériellement, et pas qu'idéalement.

En conclusion : à nous de jouer, ici et maintenant ! Je nous souhaite sincèrement de pouvoir au plus vite constater l'efficacité de notre action mutuelle, et naturellement d'avoir la chance d'en profiter longtemps et en bonne santé !



**Tristan Gratier**

Directeur  
de Pro Senectute Vaud

## Débat

# Logements adaptés : petites et grandes communes face au défi du vieillissement

Les logements adaptés avec accompagnement (LADA) permettent aux seniors de rester chez eux tout en bénéficiant de prestations médico-sociales. Pour les communes, ces logements sont à la fois une solution et un défi face au vieillissement de la population. Si la récente réforme de la loi d'aide aux personnes recourant à l'action médico-sociale (LAPRAMS) encourage la création de LADA, leur développement dépend de l'engagement et des ressources des grandes comme des plus petites communes. Quels moyens ont-elles à disposition ? Comment peuvent-elles atteindre l'objectif de 1'500 LADA supplémentaires dans le canton de Vaud d'ici 2030 ? Éclairage avec Gabriela Kämpf, municipale à Vevey, et Frédéric Burnand, vice-syndic de Daillens.

### Quelle marge de manœuvre a réellement votre commune pour soutenir les logements adaptés avec accompagnement (LADA) ?

**Frédéric Burnand :** Dans les petites communes d'un peu plus de mille habitants, les opportunités permettant d'actionner les outils et les lois prévus pour favoriser la construction de ce type de logements sont rares, il faut les guetter et savoir les saisir. À Daillens, la Municipalité développe actuellement un projet de grande ampleur au cœur du village, soit la construction et la transformation de quatre bâtiments comprenant l'aménagement d'une bibliothèque intercommunale, d'un centre de vie infantine, d'une unité d'accueil pour la petite enfance, d'appartements « standards » ainsi que d'une vingtaine de logements LADA. L'ensemble est situé sur des parcelles communales.

**Gabriela Kämpf :** Malgré des initiatives privées dans la commune, la liste d'attente pour des LADA est longue. En 2025, la Municipalité a publié sa politique du logement qui découle d'un diagnostic révélant que les seniors méritent une attention particulière. Cet outil permet de privilégier les personnes âgées en matière de logements d'utilité publique, exigés à 20 % dans les nouveaux projets, avec un règlement d'attribution dédié. Notre commune possède par ailleurs 400 logements, attribués selon les mêmes principes. Enfin, en favorisant la mobilité douce, la livraison des courses à vélo et les services de proximité, certains quartiers se prêtent particulièrement aux seniors.

### Comment, selon vous, créer des ponts efficaces entre le secteur public et les acteurs immobiliers privés pour rendre ce modèle attractif, tout en maintenant des loyers abordables ?

**Frédéric Burnand :** La mise à disposition du terrain par la commune, sous la forme par exemple d'un droit de superficie, est un outil fort politiquement et très intéressant économiquement pour établir ce pont efficace. C'est le moyen que nous avons choisi : si le projet se réalise, notre partenaire financier — une fondation formée par des caisses de pensions vaudoises — réalisera et gèrera ces logements LADA, tout en versant une redevance annuelle à la commune. Il l'impliquera aussi bien dans le choix des entreprises qui construiront le complexe que dans le choix des locataires.

**Gabriela Kämpf :** Par l'application des critères d'attribution des logements d'utilité publique dont les loyers sont cadrés par la loi cantonale sur la préservation et la promotion du parc locatif (LPPPL), le secteur privé contribue à la mise en œuvre de notre politique publique. La diversité des publics et la qualité des espaces publics que la commune garantit rendent aussi leurs projets attractifs. Nous travaillons avec des partenaires actifs dans le domaine du logement social ou senior que nous mettons en lien avec les acteurs immobiliers afin de développer des projets spécifiques, notamment des LADA.



**Frédéric Burnand**

Vice-syndic de Daillens,  
en charge des bâtiments  
communaux

### La mise en œuvre de la révision de la LAPRAMS vous semble-t-elle suffisante face au vieillissement démographique ?

**Frédéric Burnand :** Dans le district du Gros-de-Vaud, plutôt rural, les LADA sont aujourd'hui très peu répandus, c'est pourquoi nous avons été encouragés à développer notre projet. Car même si nous avons une population plutôt jeune, avec beaucoup de familles, nous savons que des pans entiers de générations chercheront peu à peu un logement plus adapté à l'évolution de leur vie. Les LADA sont une belle opportunité pour leur offrir la possibilité de rester dans leur village. Mais pour un promoteur privé, ce type de réalisation est à mon avis possible uniquement si des logements plus rentables sont compris dans le projet ou si des aides étatiques sont liées.

**Gabriela Kämpf :** Dans la Riviera, et à Vevey en particulier, la pression foncière et immobilière est forte. Les loyers augmentent et l'accès au logement se fait difficile. Heureusement, il existe aussi des programmes d'adaptation des logements pour éviter les déménagements. Cependant, le diagnostic a révélé que nombre d'entre eux sont sous-occupés : des solutions doivent être trouvées. Le cadre légal est une base, mais la créativité (habitat collectif, échanges d'appartement, etc.) pour faire face aux spécificités locales est essentielle. Le travail en réseau (commune, CMS, CSR, fondations et associations, et personnes concernées) permettra certainement de dessiner de nouvelles perspectives pour répondre aux défis du vieillissement.



**Gabriela Kämpf**

Municipale, Ville de Vevey  
Accueil et population  
Cohésion sociale — Durabilité

ReportAge

# Lutter contre la fracture numérique

Face à une tablette ou un smartphone, certains seniors se retrouvent parfois démunis et bloqués. En réponse à ces difficultés, Pro Senectute Vaud propose depuis 2021 des permanences gratuites pour aider les retraités peu ou non connectés à se familiariser avec les nouvelles technologies. Dans des lieux investis temporairement aux quatre coins du canton, des collaborateurs compétents de Pro Senectute Vaud partent à leur rencontre afin de les guider dans le monde du numérique. Que ce soit pour apprendre à acheter un billet de train, utiliser le Wi-Fi et WhatsApp ou accéder à certains services en ligne plus spécifiques, les seniors bénéficient d'un accompagnement personnalisé et d'une assistance sur mesure, près de chez eux.

Cette prestation s'ajoute aux nombreux ateliers et conférences offerts par Pro Senectute Vaud pour favoriser l'accès des seniors au digital et contribuer à améliorer leur qualité de vie.

*« Les seniors ont des compétences, mais il faut constamment les renouveler au vu de l'avancée effrénée du numérique. »*



Véronique Garcia

Responsable  
Action sociale régionale



Retrouvez  
toutes nos activités  
par région sur notre site  
[www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch)  
et dans nos brochures « Programme  
d'activités », à disposition  
gratuitement au  
021 646 17 21.

## Ma vie, ma retraite

# Madeleine, capitaine de sa propre vie

Madeleine Vannod a vu le jour en 1937 dans le canton de Fribourg. Issue d'une fratrie de dix enfants (elle ne compte que ceux qui ont survécu), elle fait partie d'une génération s'étant consacrée à répondre aux besoins de sa famille dès son plus jeune âge. Adolescente, elle travaille tous les étés dans un restaurant en Suisse allemande: «Je ne pouvais rien m'acheter. Il fallait envoyer les sous à mes parents.» En parallèle, elle fréquente l'école ménagère de Praroman, spécialisée dans les métiers de l'intendance domestique, et entame sa carrière en tant que fille d'office au restaurant de l'Hôtel de Ville de Bulle. Elle rencontre ensuite son mari et le suit à Genève, où elle cumule différents emplois, d'abord dans la restauration puis à la Société des compteurs de Genève (Sodeco) et à la Migros, en tant que vendeuse. Contrainte de subvenir seule aux besoins de leurs trois enfants, elle décide de divorcer et rencontre son deuxième époux, un ferblantier-couvreur qui lui donnera une fille. Avec lui, elle partage des années de complicité dans le privé comme au travail puisqu'elle l'assiste au niveau administratif et l'aide sur les chantiers. Travaillant tous deux d'arrache-pied, ils économisent pour réaliser leur rêve: acheter un voilier et naviguer en Méditerranée.

## Cap sur la retraite

En plein voyage, un grave syndrome de Guillain-Barré engageant sa survie oblige Madeleine à regagner la terre ferme. La «pipelette» de la famille n'ayant pas dit son dernier mot, elle défie tous les pronostics et reprend la barre de son embarcation et de sa vie. Au total, elle voguera pendant un an et demi dans une oisiveté bien méritée avant de reprendre son activité dans la restauration. S'ensuit un douloureux divorce, notamment motivé par l'envie de son mari de continuer à voyager, un projet qu'elle ne partage pas. Pour Madeleine, les choses s'enchaînent jusqu'au jour où elle doit mettre fin à sa vie professionnelle: «Je n'ai pas vu la retraite arriver, car j'ai dû arrêter de travailler en raison de problèmes de santé, bien avant l'âge. J'ai donc bénéficié de l'assurance-invalidité.» Pour autant, Madeleine n'est jamais restée complètement

inactive ou isolée: «Cela m'a permis de me rapprocher de ma fille, qui habite à côté, à Vich, et de garder mon petit-fils.» Madeleine a même offert le gîte à son baroudeur d'ex-mari, alors établi à Madagascar et gravement malade, pour lui permettre de suivre ses traitements en Suisse. Elle explique qu'il dormait dans son salon, sur le canapé bleu ciel trônant encore aujourd'hui au milieu de la pièce.

## Un appartement réadapté pour vieillir chez soi

Depuis 27 ans, Madeleine vit seule dans son appartement à Gland, entourée de ses photos de famille. Témoin des bons et des mauvais moments (elle a perdu tragiquement son petit-fils âgé de 20 ans), ce logement locatif a malheureusement montré ses limites avec le temps, et plus particulièrement la salle de bain. Ne se sentant plus à l'aise d'enjamber la baignoire pour se doucher, Madeleine craignait un éventuel départ en maison de retraite. Pour l'éviter, elle a pu compter sur l'accompagnement de sa référente sociale chez Pro Senectute Vaud. En plus de lui permettre de renforcer les liens avec son voisinage en l'invitant à participer à des activités locales comme des marches et des repas communautaires, elle a pu l'intégrer au projet «Vieillir chez soi», soutenu par la ville de Gland. Son but: faciliter le maintien à domicile des seniors grâce à des adaptations du logement. En collaboration avec les Retraites Populaires, propriétaires du bâtiment, Madeleine a bénéficié d'une réfection totale de sa salle de bain sans augmentation de loyer. Pendant la durée des travaux, soit un mois, elle n'a subi que des désagréments mineurs, comme des coupures d'eau, et a vécu chez son frère une semaine. Le jeu en valait la chandelle puisqu'elle dispose aujourd'hui d'une douche de plain-pied, de mains courantes, de toilettes flambant neuves et d'un nouveau lavabo. Cette aide précieuse est un véritable soulagement pour Madeleine, car si elle aime repenser aux bons moments, elle reconnaît que sa vie n'a pas toujours été facile. Heureusement pour elle et pour ses proches, Madeleine a toujours su garder le cap, mais surtout le sourire.



Nom

**Madeleine Vannod**

Année de naissance

**1937**

Situation

**Divorcée**

Famille

**4 enfants, 8 petits-enfants et 8 arrière-petits-enfants**

Prestation Pro Senectute Vaud

**Bénéficiaire de l'accompagnement social et de travaux d'adaptation du logement dans le cadre du projet «Vieillir chez soi»**

## Impressum

**Pro Senectute Vaud**  
Rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
021 646 17 21

info@vd.prosenectute.ch  
www.vd.prosenectute.ch

**Responsable de la publication**  
Pro Senectute Vaud

**Contributions**  
Martina Chyba

**Conception, rédaction et coordination**  
ftc communication

**Mise en page et graphisme**  
DidWeDo, Lausanne

**Photographies**  
Céline Michel, Laura Tirelli, PEMimages, Pro Senectute Vaud, RTS/Philippe Christin, Schakya Sinhara, Yuri Arcurs/Shutterstock

**Impression**  
PCL Print Conseil Logistique SA, Renens

Notre partenaire

 **Retraites Populaires**